

bewusster leben

Mediadaten | 2026

Sei gut zu dir!

Dein Mindstyle-Magazin

bewusster leben® ist seit 1998 richtungsweisend und eines der erfolgreichsten Mindstyle-Magazine auf dem deutschsprachigen Printmarkt. **bewusster leben** möchte begeistern, motivieren und Anstöße für ein bewusstes, erfülltes und nachhaltiges Leben geben.



Das Profil unserer Leserschaft

PROFIL

bewusster leben gibt Impulse für achtsames Denken und Handeln. Wir bringen Interviews und Portraits mit Menschen, die uns bewegen und spannende und inspirierende Artikel zu den Themen Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Nachhaltigkeit, Gesundheit, Ernährung, Schönheit und Reisen. Unsere Redaktion stellt besondere Autoren, Bücher, Persönlichkeiten und Produkte vor, die den LeserInnen Anregungen für ein erfülltes und authentisches Leben geben. Für alle, die nach Inspirationen für Zufriedenheit, Glück, Entschleunigung und persönliche Weiterentwicklung suchen.

Das integrierte „**Mein Buch**“-Magazin bietet 2-mal jährlich ein einzigartiges Spektrum an begleitender Ratgeberliteratur.

Einmal jährlich erscheint das 100-seitige Sonderheft „**Achtsam sein**“, das seinen Fokus auf MindStyle und Selbstfürsorge legt.

ZIELGRUPPE

bewusster leben richtet sich an Menschen die ein überdurchschnittlich starkes Interesse an einer gesundheitsbewussten, werteorientierten und nachhaltigen Lebensführung haben und denen besonders viel an ihrer Persönlichkeitsentwicklung liegt. **Kernzielgruppe** sind überdurchschnittlich gebildete Frauen ab 30, zumeist mit Hochschulabschluss und einem Monatseinkommen von über 3.500 € netto. Unsere Leserinnen sind aufgeschlossen für neue Wege und lesen unter anderem Brigitte, den Spiegel oder die ZEIT. 10 % der Leser sind männlich. **bewusster leben®** ist im Zeitschriftenhandel in Deutschland, Österreich, der Schweiz, dem benachbarten EU-Gebiet und im Abo erhältlich.



Verlagsdaten

bewusster leben

Verlag: Hille Medien
Herausgeber: Winfried Hille
Anschrift: Redaktion bewusster leben®
Karlstr. 8, D-79104 Freiburg
Telefon: (0761) 29 28 02 40
E-Mail: hille@bewusster-leben.de
Internet: www.bewusster-leben.de

**Stellvertretende
Chefredakteurin:** Birgit Engesser
Telefon: (0761) 29 28 03 52
E-Mail: marketing@bewusster-leben.de

Mediaberatung: Carolin Morio
Telefon: (0761) 29 28 03 49
E-Mail: morio@bewusster-leben.de

Layout & Grafik: Kurz & Weis GbR
Telefon: (0761) 88 789 150
E-Mail: grafik@bewusster-leben.de

Verbreitungsgebiet: gesamter deutschsprachiger Raum und
EU (Einzelabos in anderen Ländern)

Heftformat: 215 mm breit x 286 mm hoch
Druckverfahren: Rollenoffset
Papier: Inhalt: 80 gr 100% Recycling; Umschlag: 180 gr BD
Satzspiegel: 184 mm breit x 261 mm hoch
Umfang: 132 Seiten
Bankverbindung: IBAN: DE55 6805 0101 0012 5190 39
BIC: FRSPDE66XXX
Druckauflage: ca. 50.000 Expl.
**Zahlungs-
bedingungen** Bis 14 Tagen nach Erscheinungsdatum. Netto-Kasse,
bei Vorauszahlung bis zum Erscheinungstag 2% Skonto.

Erscheinungsweise: 6 Mal jährlich mit den Ausgaben: Januar/Februar, März/April,
Mai/Juni, Juli/August, September/Oktober, November/Dezember

Ausgabe:	Anzeigenschluss:	EVT:
bewusster leben 4/26:	15.06.2026	07.07.2026
bewusster leben 5/26:	11.08.2026	01.09.2026
bewusster leben 6/26:	13.10.2026	03.11.2026
bewusster leben 1/27:	04.12.2026	28.12.2026

WICHTIG:

Bitte legen Sie Ihre **Druckdaten** immer im CMYK-Farbmodus an und liefern Sie Ihre Anzeigendaten in hochauflösender Druckqualität von mind. 300 dpi als Tiff-, JPG- oder PDF-Datei. Beachten Sie, dass alle verwendeten Bilddaten und alle im Dokument verwendeten Schriften entweder mitgeliefert oder eingebettet sein müssen. Legen Sie der Anzeige einen Proof bei. Senden Sie Ihre Anzeigendaten zum jeweiligen **Druckunterlagenschluss** an: info@bewusster-leben.de. Gegen eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 15 Prozent des Anzeigenpreises gestalten wir Ihre Anzeige.

Blick ins Heft

Stiel alles ist Liebe



WARUM UNSER GEHIRN LIEBE BRAUCHT

Unser Gehirn ist auf Beziehung und Resonanz angelegt. Ohne Verbindung fehlt etwas Wesentliches: nämlich ein Gegenüber, das uns spezifisch liebt und versteht. Liebe ist dabei kein romantisches Konstrukt, sondern elementare Grundlage für unser Wohlergehen.

46 bewusster leben 3/2025

Stiel alles ist Liebe

LÄNGER & GESÜNDER LEBEN

Longevity - worauf es wirklich ankommt

Genau hier werden Link verknüpft. Ich will mit Klarheit und besten Diktieren zu tun. Es erklärt, warum Gesundheit, Bewegung und ein glückliches Leben die besten Investitionen für eine lange Lebensdauer sind.

2/2025 bewusster leben 79



Vom Zauber des Neuanfangs

Neuanfänge kosten Überwindung, denn wir müssen Vertrauen verabschieden, an unsere eigenen Träume glauben und den ersten Schritt in das Unbekannte wagen. Doch dann passiert das Magische: Wir verwandeln uns in eine kraftvollere, freiere und lebendigere Version unserer selbst.

Bestenfalls hätte ich sie überleben - die kleine, dunkelbraune Raupe auf dem feurigen dunkelbraunen Wildboden. Ich bleibe stehen und sehe ihr dabei zu, wie sie sich aufbläht, ihren Körper ausdehnend, langsam ihren Weg bahnt, vorwiegend sanft, Millimeter für Millimeter. Wie mühelos es sein muss, dieses Raupenleben, denke ich, was für ein atemberaubender Kampf kleine Seinswesen sind ständig zu überleben, keine Strecken sind denn lange Reisen. Und ich sehe da, Hülle von oben auf sie herab und denke daran, dass sich diese kleine, unscheinbare, bunte Raupe, die da unten auf dem Wildboden mühselig ihre Wege geht, irgendwann in eine glühende, irgendwas markierende, einem warmen Orange und der schalen hüllen Wind verweht die Schale. Und eines Tages wird sie ihren Kokon verlassen, ihre schimmernden Flügel ausbreiten und als Schmetterling ein neues Leben beginnen. Frei und leicht und bunt.

Die wahre Kunst des Lebens

Neuanfänge sind möglich. Es sind Zeiten der Wandlung, der Veränderung, der Öffnung. Unsere Welt wird groß und weit, wir werden wach und vollkommen präsent. In Zeiten des Neuanfangs gewinnt unser Leben an Lebendigkeit zurück, an Farbe und Intensität. Ich kann mich nicht gut an meinen ersten großen Neuanfang erinnern, als ich in eine fremde Stadt in einem anderen Land gezogen bin. Es war ein goldener Herbst, die Sonne schien mit unferner Kraft, die Bäume leuchteten in einem warmen Orange und der schalen hüllen Wind verweht die Schale. Und eines Tages wird sie ihren Kokon verlassen, ihre schimmernden Flügel ausbreiten und als Schmetterling ein neues Leben beginnen. Frei und leicht und bunt.

Doch wir müssen nicht unbedingt auswandern, unserem Job wechseln, eine neue Liebe finden oder eine Familie gründen, um den Zauber des Neuanfangs zu erleben. Es gibt auch die kleinen Neuanfänge. Wir selber wählen, wann etwas Neues beginnt. Jeden Jahr, jeder Monat, jeder Morgen und sogar jeder Atemzug kann ein Neuanfang sein. Sind wir achtsam im Hier und Jetzt präsent, dann können wir in jedem Augenblick neu wählen, wofür wir gehen und wie wir handeln möchten. Wir können uns immer wieder

1/2025 bewusster leben 7

erfüllt leben

Slow

Entschleunige dein Leben

Die Rückbesinnung auf das Langsam-Leben ist ein wichtiger Schritt, um die Qualität des Lebens zu verbessern und ein gesünderes, zufriedeneres Leben zu führen. Eine Welt, in der alles so schnell geht, lässt uns oft verloren gehen. Es ist Zeit, das wahre Glück, das Vergnügen, das in den kleinen Dingen liegt, wieder zu entdecken.

52 bewusster leben 3/2025

erfüllt leben

LOVE LESSONS

Beziehungen sind vor allem die Kunst, Liebe zu lernen. Wir müssen uns öffnen, um die Liebe zu empfangen, die wir verdienen. Es ist ein Prozess, der Zeit braucht, um die richtigen Schritte zu finden.

2/2025 bewusster leben 81

genusst leben

Natur Resilienz

Bewusst gestärkte Naturmomente schenken uns Gesundheit, Gelassenheit und Lichtblicke. Wir steigern, wenn wir in der Natur Entspannung finden, unsere Sinne scharf und die Heilkräfte stärken.

72 bewusster leben 3/2025



Sonderheft Achtsam Sein



HIER & JETZT

Die heilende Kraft der Meditation

WENN WIR IN KRISEN STECKEN ODER KRANK WERDEN, DANN WISSEN WIR OFT NICHT, WAS WIR MIT UNS ANFANGEN SOLLEN. DA HELFEN DANN MEDITATIONEN, DIE UNSERE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE GEZIELT STÄRKEN.

Meditieren bedeutet keineswegs, sich in Tagträumen zu verlieren. Vielmehr lässt man dabei alle Gedanken einfach nur vorbeiziehen, ohne sie zu bewerten. Wenn man körperlich unbewegt bleibt, wird der Geist automatisch still. Und sobald er zur Ruhe gekommen ist, beginnt sich in uns ein Wohlbehagen auszubreiten. Je öfter man meditiert, desto mehr verringert sich der Ansturm der Gedanken. Man beginnt allmählich, Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Aus einem solchen Zustand heraus wird man kreativer, hat bessere Ideen und löst anstehende Probleme schneller. Und das kommt auch der körperlichen Gesundheit zugute: Der Blutdruck normalisiert sich, Verdauungsprobleme und Kopfschmerzen lassen nach. Man bildet seltener an Infekten und Erkältungen und insgesamt wird man wieder leistungsfähiger.

MUDRAS UND MANTRAS VERSTÄRKEN DIE WIRKUNG DER MEDITATION

Mudras und Mantras verstärken die Wirkung einer Meditation. Mudras sind Hand- und Fingerhaltungen, mit denen die Lebensenergie in bestimmten Körperregionen oder Energienetzen konzentriert und gesprochen werden kann. Mudras sagt man eine große Heilkraft nach. Buddhisten sprechen oder singen während einer Meditation oftmals noch ein Mantra. Das sind heilige Hymnen oder Verse. Der Inhalt und Klang des Sprechgesangs soll eine starke spirituelle Kraft besitzen. Wenn man sie mehrmals rezitiert, können sie ihre Wirkung voll entfalten. Das glauben zumindest die Hindus und Buddhisten. Diese auf Heilung bezogenen Worte und Sätze werden in den stillen Meditationen wiederholt, um das Unterbewusstsein umzuprogrammieren. Sie wirken wie Saatkörner, die im meditativen Zustand gesät werden und am Abend selbst wachsen können. Übrigens ist das stärkste Mantra in schwierigen Zeiten bekannt: „Hüte dich“, das heißt: Wer durchhält wird gehalten. Wie beruhigend, das zu wissen.

SITZEN, ATMEN, STILL WERDEN

Die einfachste Meditation besteht darin, zu sitzen, zu atmen und still zu werden. Dabei lässt man die Gedanken einfach an sich vorbeiziehen. Es ist ein anregungsloses Tun, ein Nicht-Reagieren. Dazu gehen Sie am besten in den Schneidersitz. Falls es Ihnen schwer fällt in der Position lange zu verharren, setzen Sie sich auf ein Meditationskissen oder eine gefüllte Decke. Wer Probleme mit den Knien hat, kann sich auch auf einen kleinen Holz-



SELBSTFÜRSORGE

Warum ich das Alleinsein so liebe

SIE MÜSSEN NICHT EIN AUßERWÄHLTER SEIN, UM BEI SICH SELBST ZUKOMMEN. EINE AUFGABE, AN DER MAN WENIGER DENKT, SIE ZU ERFÜLLEN UND BEWACHTEN. FRANZISKA MÜLLER WISST, WOVON ES SICH UM – SIE LIEBT UND DARBEITET ALLEIN.

Als ich mich alleine im Wald – während des Festes darüber ging, die ersten Schritte mit mir selbst zu tun, ich nicht und in diesem Moment kam ich mir vor, als wäre ich ein kleiner Vogel, der sich in den Ästen versteckt hat. Ich habe mich so gefühlt, als wäre ich ein kleiner Vogel, der sich in den Ästen versteckt hat. Ich habe mich so gefühlt, als wäre ich ein kleiner Vogel, der sich in den Ästen versteckt hat.

DAN LIEBTE ICH MEINERSELBST – FREI LIEBE WIE?

Ich habe mich so gefühlt, als wäre ich ein kleiner Vogel, der sich in den Ästen versteckt hat. Ich habe mich so gefühlt, als wäre ich ein kleiner Vogel, der sich in den Ästen versteckt hat.



Unsere Rubriken

ACHTSAM SEIN

In allen Weisheitstraditionen gilt die Achtsamkeit als Ausgangspunkt für ein erfülltes Leben. Mit Achtsamkeit können wir wieder ein Bewusstsein für die Schönheit des Moments entwickeln und lernen auf unsere innere Stimme und Bedürfnisse zu hören. Wir zeigen einfache Methoden zur Stressbewältigung und Übungen für mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Außerdem stellen wir inspirierende Menschen und Geschichten vor, die zeigen, wie wir unsere Zeit intensiver und bewusster gestalten können.

NACHHALTIG LEBEN

Naturkatastrophen, Klimawandel, fridays for future – die Entwicklungen zeigen deutlich: Wir müssen andere Wege finden, mit der Erde und ihren Ressourcen verantwortungsvoll umzugehen. In unserer Rubrik „nachhaltig leben“ laden wir dazu ein, den eigenen Lebenskosmos nachhaltiger und gesünder zu gestalten und zeigen welche kleinen und großen Schritte wir jetzt tun können. Mit vielen praktischen Tipps und konkreten Anleitungen zeigen wir Wege in eine umweltfreundliche Zukunft.

BEWUSSTER REISEN

Wie wollen wir reisen? Diese Frage wird immer wichtiger. Soll der Urlaub gelingen, sollte er im Einklang mit unseren Werten stehen. Besonders die Reisebranche befindet sich im Umbruch und immer mehr Reiseanbieter und Reisende setzen auf bewusste, ökologische und nachhaltige Reisekonzepte. In unserer Rubrik „bewusster reisen“ stellen wir die schönsten Reiseziele, nachhaltigsten Destinationen und besten Reiseerlebnisse vor. Wir machen Lust aufs Reisen!

BEWUSSTER ESSEN

Essen ist ein sinnlicher Genuss und soll Spaß machen! Doch bewusste Ernährung wird immer wichtiger und Schlagworte wie regional, saisonal, pflanzlich, nachhaltig und fair produziert immer bedeutsamer. In unserer Rubrik bewusster essen stellen wir neue Ernährungstrends, die schmackhaftesten Rezepte und Neuheiten auf dem Foodmarkt vor.

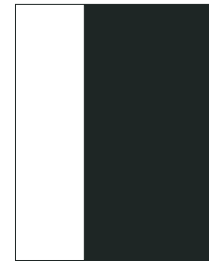
GESUND BLEIBEN

Was ist wichtig? Die meisten Menschen antworten auf diese Frage mit „Gesundheit“. Das Gute: Gesundheit ist kein Glückstreffer des Schicksals. Man kann selbst einiges dafür tun, um lange gesund und fit zu bleiben. Wir möchten informieren, motivieren, anregen, nachfragen und Anstöße geben, selbst in Sachen Gesundheit aktiv zu werden. In unserer Rubrik stellen wir neue und altbewährte Therapien, alternative und natürliche Heilmittel und sinnvolle Vorsorgemaßnahmen vor.

Anzeigen- Formate



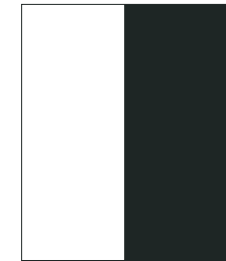
1/1 Seite
179 x 241 (Satzspiegel)
215 x 286 + Anschnitt*



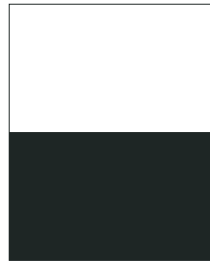
2/3 Seite hoch
113 x 241 (Satzspiegel)
138 x 286 + Anschnitt*



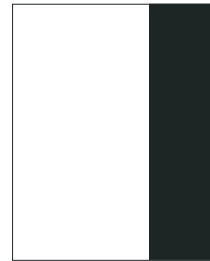
2/3 Seite quer
179 x 156 (Satzspiegel)
215 x 184 + Anschnitt



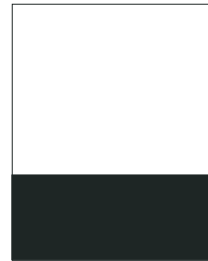
1/2 Seite hoch
83 x 241 (Satzspiegel)
107 x 286 + Anschnitt



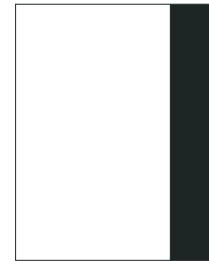
1/2 Seite quer
179 x 118 (Satzspiegel)
215 x 141 + Anschnitt



1/3 Seite hoch
52 x 241 (Satzspiegel)
72 x 286 + Anschnitt



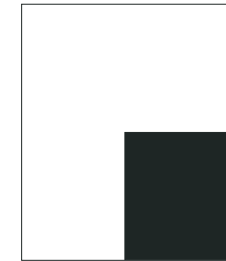
1/3 Seite quer
179 x 76 (Satzspiegel)
215 x 97 + Anschnitt



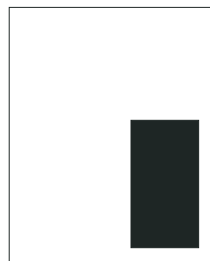
1/4 Seite hoch
42 x 241 (Satzspiegel)
59 x 286 + Anschnitt



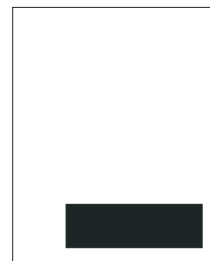
1/4 Seite quer
179 x 57 (Satzspiegel)
215 x 76 + Anschnitt



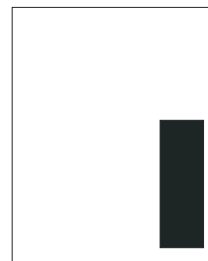
1/4 Seite Block
87 x 118 (Satzspiegel)
107 x 141 (Anschnitt)



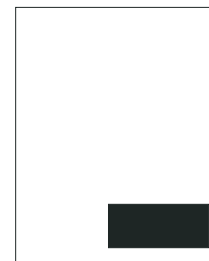
1/6 Seite hoch
52 x 118 (Satzspiegel)



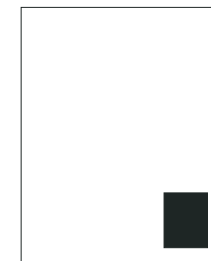
1/6 Seite quer
118 x 57 (Satzspiegel)



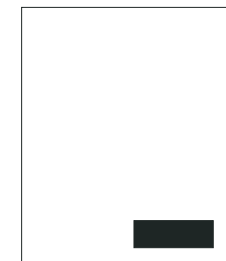
1/8 Seite hoch
42 x 118 (Satzspiegel)



1/8 Seite quer
87 x 57 (Satzspiegel)



1/16 Seite hoch
42 x 57 (Satzspiegel)



1/16 Seite quer
87 x 28 (Satzspiegel)

- Alle Formate in B x H und in Millimeter angegeben.
- Anzeigenformate und -preise gelten sowohl für „Mein Buch-Magazin“ wie auch die Sonderhefte.

* zzgl. 3 mm Beschnittzugabe

Anzeigen- Preise

KONDITIONEN:

Preise für Anzeigen mit Sonderfarben auf Anfrage. Der eventuelle Verzicht auf die Grundfarbe Schwarz bei Gestaltung von farbigen Anzeigen hat keinen Einfluss auf die Berechnung. Geringe Tonwertabweichungen innerhalb des Auflagendruckes liegen im Toleranzbereich des Druckverfahrens.

NACHLÄSSE FÜR ANZEIGEN BINNEN JAHRESFRIST:

Malstaffel: 3 Anzeigen 5%
6 Anzeigen 10%
12 Anzeigen 15%

AE-Provision: 15%

Druckauflage: ca. 50.000 Expl.

Aboauflage: ca. 4.000 Expl.

Verbreitung: Deutschland, Österreich, Schweiz

Formate:.....	4-farbig	
2/1 Seite	4.800,00	Euro
1/1 Seite	3.900,00	Euro
2/3 Seite hoch/quer	2.500,00	Euro
1/2 Seite hoch/quer	1.950,00	Euro
1/3 Seite hoch/quer	1.400,00	Euro
1/4 Seite hoch/quer	1.200,00	Euro
1/4 Seite Block	1.200,00	Euro
1/6 Seite hoch/quer	900,00	Euro
1/8 Seite hoch/quer	700,00	Euro
1/16 Seite hoch/quer	550,00	Euro
2. / 3. Umschlagseite	4.200,00	Euro
4. Umschlagseite	4.900,00	Euro
1/4 Seite Rubrik „Buchtipp“	600,00	Euro
1/3 Seite Eventfeld Rubrik „Veranstaltungen“	600,00	Euro
1/6 Seite Eventfeld Rubrik „Veranstaltungen“	350,00	Euro

Beilagen bis 25 Gramm, Höchstformat: 210 x 280 mm 150 Euro/1.000
Beilagen über 25 Gramm auf Anfrage

Anzeigenformate und -Preise gelten auch für das Sonderheft **ACHTSAM SEIN.**

Alle Preise **zuzüglich** der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

Preisliste Nr. 12 – gültig ab Ausgabe 1/2025 (Preise in €)

Advertorial Print

KREATIV, ANSPRECHEND UND EMOTIONAL:

Wir konzipieren und gestalten zielgruppengerechte Advertorials. Ihre Produkte und Dienstleistungen werden dabei in einem individuellen Layout und optimalem redaktionellen Umfeld im Look and Feel unseres Magazins in Szene gesetzt. Die aufwendigen Werbe-Optionen transportieren Ihre Markenbotschaft und wecken Emotionen. Die gesamte Produktion erfolgt in enger Abstimmung mit Ihnen. Wir gestalten die Advertorials nach Ihren textlichen Vorgaben und arbeiten mit vorhandenem Foto- und Bildmaterial. Die Advertorials werden im Magazin sichtbar als „Advertorial“ gekennzeichnet.

TIMING:

Briefing, Bild- und Textmaterial benötigen wir bis spätestens 2 Wochen vor Druckunterlagenschlusstermin.

PREISE:

2/1 Seite mit Text: ca. 4000 Zeichen, plus Bilder: 3.990,00 €
 1/1 Seite mit Text: ca. 2000 Zeichen, plus Bilder: 2.490,00 €
 1/2 Seite mit Text: ca. 1000 Zeichen, plus Bild: 1.490,00 €
 Weitere Formate: Auf Anfrage



Happiness is ... My Cup of Tea

Die Zeit für noch mehr glückliche Momente und kostbare Rituale ist da. 14 wundervolle Teemischungen laden die Sinne. Klingende Klänge, die Freude wecken, die Sinne auflockern, die Seele beruhigen. Einfach das pure Glück genießen!

.....

Mehr Ideen für deinen besonderen Teemoment findest du unter www.sonnentor.com/happiness



HAPPINESS IS ... PROBIER MAL!
 In dieser Packung sind alle 14 Sorten vereint. Entdecke und verkoste die Vielfalt! So hast du für jede Stimmung immer den passenden Teegenossen bei dir.

Orthopädische Produkte für dein Wohlbefinden

Den ganzen Tag auf eine korrekte Position beim Sitzen zu achten, fällt vielen Menschen schwer. Schnell kommt es zu Fehlhaltungen und in der Folge zu Schmerzen im Bereich des Rückens, die sich nicht selten chronisch entwickeln.

Die Fahrt zur Arbeit, stundenlanges Sitzen im Büro oder im Homeoffice. Unser Alltag wird häufig von sitzenden Tätigkeiten beherrscht und die Bewegung kommt dabei oft allzu kurz. Mit der Zeit rächt sich dieses Verhalten und kann sich in chronischen Rückenschmerzen und einem verspannten Nacken niederschlagen. Eine Möglichkeit, die Folgen der ungesunden Haltung abzumildern, ist ein orthopädisches Sitzkissen. Das Sitzkissen von feela® sorgt automatisch für ein aufrechteres Sitzen und gewährt eine Druckentlastung des Gesäßes, dem Steißbein sowie dem Becken. Die Firma feela® möchte ihren Kunden zu mehr Wohlbefinden und Schmerzfreiheit verhelfen. Dabei kann das Familienunternehmen auf seine jahrelangen Erfahrungen zurückgreifen.

VIELSEITIG EINSETZBAR
 Dank des innovativen Memory-Schaums passt sich das Sitzkissen nach etwa 30 Sekunden durch die Körperwärme individuell an die Körperkontur an. Die Anti-Rutsch-Beschichtung sorgt für einen sicheren Halt. Mit dem praktischen Tragegriff lässt sich das Kissen einfach transportieren und ist somit vielseitig einsetzbar. Damit das Steißbein wirklich gut entlastet wird, besitzt das orthopädische Sitzkissen von feela® die typische U-Form. Zur Druckentlastung von Po und Steißbein ist das Kissen auf der Rückseite ausgeschlitten, so sitzt du stets ergonomisch und entspannt, egal ob zuhause, auf dem Bürostuhl, unterwegs oder im Auto. Dank des eingenahten Reißverschlusses lässt sich der Bezug entfernen und bei 40 Grad waschen. Das orthopädische Sitzkissen ist in drei Härtegraden verfügbar und kann somit optimal auf das eigene Körpergewicht abgestimmt werden. So findet jeder sein für sich passendes orthopädisches Sitzkissen.

Besuche unseren Shop: www.feela.de

#bleibgesund

Advertorial

Web + Print

Wir denken grün!

Gestrickte Spültücher - Wischtücher aus Baumwolle
Kontaktsport, Spülen, Wischen und Co.? Ach, es doch kein Spülmittel! Wenn du oder deine Familie eine kleine Motivation für notwendige Hausarbeiten brauchst, sind die nachhaltigen Spültücher die richtige Wahl. Sie sorgen mit ihren bunten Farben für gute Laune und überzeugen ebenfalls durch das Krautrippe-Material mit hoher Saugfähigkeit. **15 Euro**

Buntstifte in allen Hautfarben
„Hey, könntest du mir schnell die Hautfarbe geben?“ Fragt das eine Kind das andere. Sie tauschen Stifte in verschiedenen Farben aus und malen weiter. Dass sie unterschiedliche Hautfarben haben, ist überhaupt nicht wichtig. Dieses Bild hatte das Team von Grüner Gedanke im Kopf, als sie diese Stifte in ihr Sortiment aufgenommen haben. Dank Farbstoffen mit Hautfarben in allen Nuancen wird es in Zukunft möglich, dass jedes Kind sich und seine Freunde in der eigenen Hautfarbe malen kann. **Hautfarbenstifte 22,50 Euro, Hautfarbenbuntstifte 10,90 Euro**

Umweltfreundliche Alltagsbegleiter
Mach die Welt ein bisschen besser - mit nachhaltigen Mehrwegbechern! Für deren Herstellung werden ausschließlich nachhaltige Rohstoffe verwendet, die biologisch abbaubar sind. Das Material besteht aus Holzabfällen, Metallen und Weichmacherfrei. Sie können uns nicht in den Bechern. Die umweltfreundlichen Helden begleiten dich gemeinsam mit Thermobehältern und Brotdosen aus Kunststoff auf deinen Abenteuern. **Mehrwegbecher 16,90 Euro, Brotdose 14,95 Euro**

ist unser Lebensstil wirklich nachhaltig? Könnten wir nicht mehr für unsere Umwelt tun? Solche Fragen beschäftigen Elia, Jörg, Amelie und Finja. Und auf einmal gab es am heimischen Küchentisch hitzige Diskussionen zum Thema Fridays for Future. Daraus entstand die Idee zum Shop Grüner Gedanke.

Hast du auch schon einmal probiert, plastikfrei oder sogar Zero Waste zu leben, also überhaupt keinen Müll zu produzieren? Und hast du vielleicht auch schon nach kurzer Zeit festgestellt, dass das ein ziemliches Mammutprojekt ist und frustriert den Kopf in den Sand gesteckt? So ging es dem Team von Grüner Gedanke anfangs auch. Das Handbuch geworfen haben sie aber trotzdem nicht und wollen dir Mut machen, wenn du dich nach einmal ins Nachhaltigkeitsabenteuer wagt willst oder schon mittendrin steckst. Denn eins ist sicher: Die Reise lohnt sich nicht nur für dich, sondern auch für deine Mitmenschen und die ganze Welt.

PERFEKTIONISMUS? NEIN!
Was du auf Empfehlung von Amelie und Finja allerdings zu tun solltest, sind deine Perfektionsansprüche. Denn mal ehrlich:

NACHHALTIGKEIT NEU ERFINDET? NA KLAR!

Für manche Produkte aber konnte Elia bei ihrer Suche nach einer nachhaltigen Alternative keine zufriedenstellende Lösung finden. Aber auch in solchen Fällen, gab sie nie auf und entwickelte gemeinsam mit ihrem Mädels- und Excel-Parti Jörg einen Plan, wie sie das gewünschte Produkt selbst herstellen könnte. Auf diese Weise ist beispielsweise das eigene Kleintier entstanden - plus selbst gealtertes Rezeptbuch für alle Frischkäse-Lovers. **Food, oder?**

IHRE CROSSMEDIALE PRÄSENZ:

Sie schalten in unserer Print Ausgabe 1-2 Seiten Advertorial/ Produktpräsentation und wir gestalten Ihren Beitrag im Look unseres Magazins. Ihr Vorteil: Hohe Glaubwürdigkeit durch redaktionelle Anmutung.



Online Präsenz auf unserer Homepage mit Verlinkung, Laufzeit: 12 Monate, plus Werbe-Post/Verlosung auf unseren Social Media Kanälen Instagram und Facebook.

TIMING:

Briefing, Bild- und Textmaterial benötigen wir bis spätestens 2 Wochen vor Druckunterlagenschlusstermin.

PREISE:

- 2/1 Seite mit Text: ca. 4000 Zeichen, plus Bilder: 4.190,00 €
- 1/1 Seite mit Text: ca. 2000 Zeichen, plus Bilder: 2.690,00 €
- 1/2 Seite mit Text: ca. 1000 Zeichen, plus Bild: 1.690,00 €
- Weitere Formate: Auf Anfrage

Wir sind Online!

Werben Sie auf **www.bewusster-leben.de** und profitieren Sie von unseren Followern, die uns jeden Tag besuchen. Wir präsentieren die **besten Artikel** aus unserem Print-Magazin bewusster leben und darüberhinaus ergänzende und vertiefende Beiträge.

Auf unserer ansprechenden Startseite sowie in den Kategorien **Selbstfürsorge, Nachhaltigkeit, Gesundheit, Food, Reisen** und **Entdecken** finden Sie ein optimales Werbeumfeld. Wir pflegen eine crossmediale Verknüpfung – Social Media ist die selbstverständliche Verlängerung und Interaktionsform unserer Beiträge. Information, Meinungs austausch und Unterhaltung sind auf **www.bewusster-leben.de** wie auf **Facebook** und **Instagram** möglich.

Nutzen Sie unsere Reichweite, unsere Reputation und unsere Kreativität. Gerne beraten wir Sie dazu, wie Sie sich online optimal präsentieren. Wir bieten Ihnen stetig wachsende Reichweite zum Festpreis.

- > **Unique User:** ca. 14.700 pro Monat
- > **Visits:** ca. 19.570 pro Monat
- > **Page Impressions:** ca. 60.300 pro Monat

über uns | medialdaten | kioskfinder | kleinanzeigen | newsletter | kontakt | jobs

bewussterleben

SEI GUT ZU DIR

Startseite | Selbstfürsorge | Entdecken | Gesundheit | Food | Nachhaltigkeit | Reisen | Podcast | Shop

Innehalten
 Vom Glück des Nichtstuns – einfach entspannter und achtsamer leben
 bewusster leben 6/2021. Ab 3. November am Kiosk! Themen: Editorial
 Jetzt bestellen | Shop

Neue Beiträge

Gesundheit
Die wichtigsten Heilpilze und ihre Wirkung
 Heilpilze werden immer populärer. Doch wie gesund und wirkungsvoll sind Heilpilze wirklich? Wir stellen einige vor.

Arbeitswelt
Magische Rauhächte
 Heike Ott vermittelt ein klares Verständnis vom Sinn der Rauhächte und zeigt in ihrem exklusivem „Tagebuch im Buch“ auf, wie wertvoll diese alte Tradition ist.

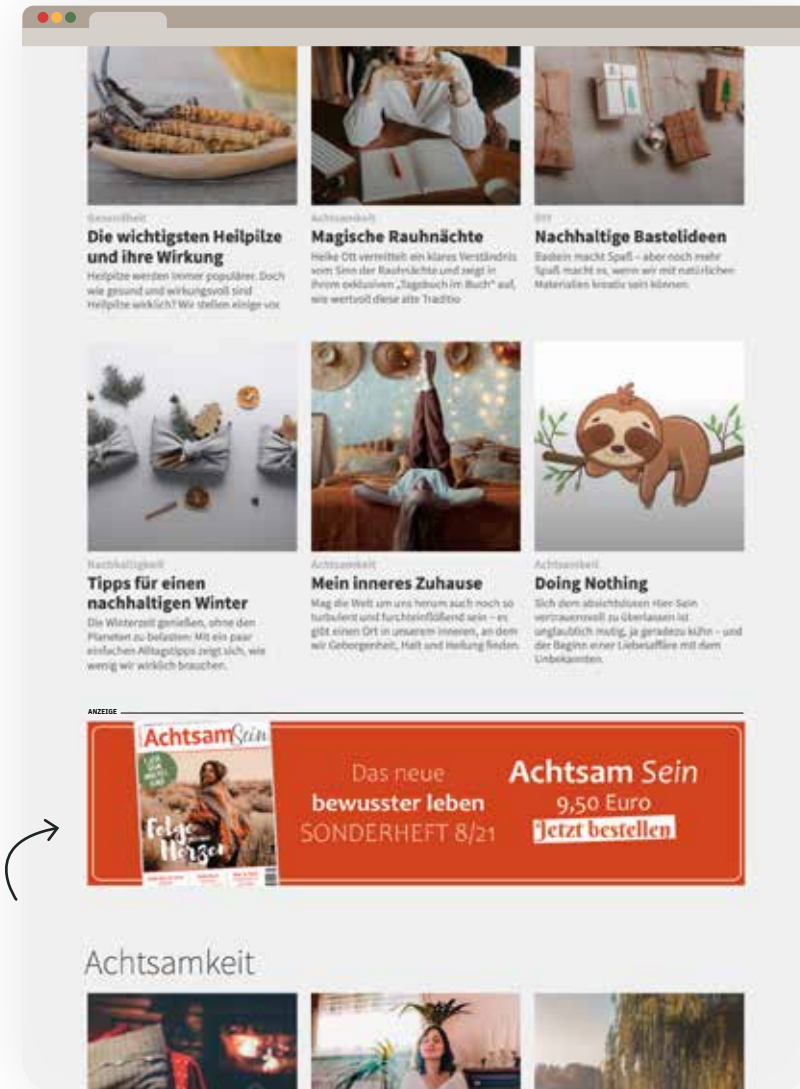
DIY
Nachhaltige Bastelideen
 Basteln macht Spaß – aber noch mehr Spaß macht es, wenn wir mit natürlichen Materialien kreativ sein können.

Banner- Werbung

Wir bieten exklusive Bannerflächen auf unserer Startseite.
Die Banner bzw. Text/Bild-Anzeigen sind im Format (gif, png oder jpg) vom
Kunden 2 Werkstage vor Schaltungsbeginn anzuliefern.

Format: 1000 × 250 Pixel für Desktop-Darstellung
500 × 300 Pixel für Mobile-Darstellung

Preise: 200 € (1 Monat), 300 € (3 Monate),
400 € (6 Monate), 600 € (1 Jahr)
Buchung nur nach Zeit (Dauer) möglich.



Advertorial Web only

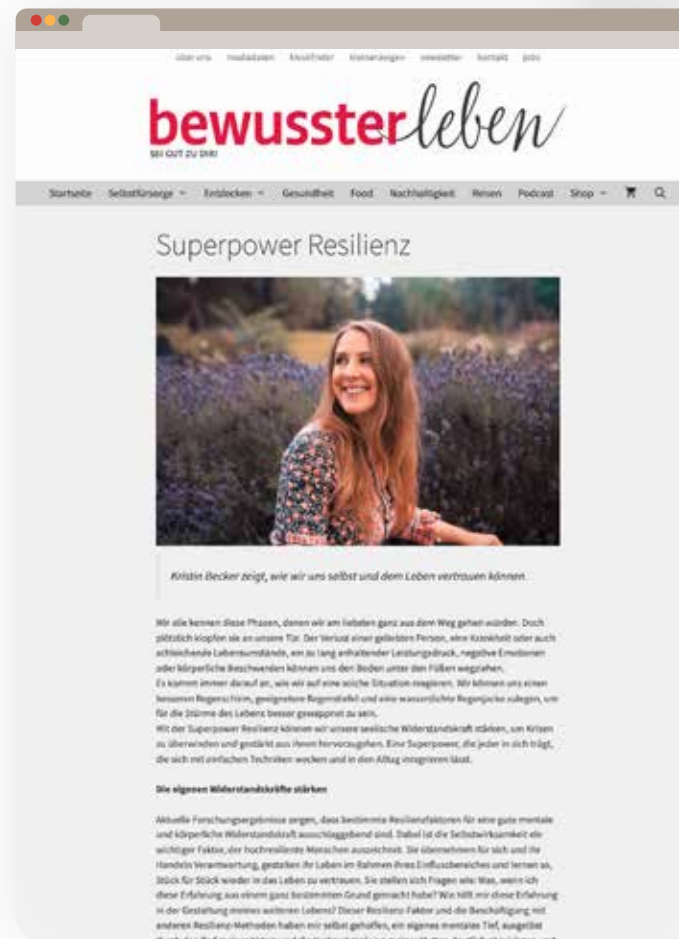
Bieten Sie den Nutzern umfassende Produktinformationen in einem redaktionellen Umfeld. Nutzen Sie die hohe Aufnahmebereitschaft der User für Ihre Marke. In den Kategorien **Selbstfürsorge**, **Nachhaltigkeit**, **Gesundheit**, **Food**, **Reisen** und **Entdecken** finden Sie ein optimales Werbeumfeld für Ihre Präsenz. Ihr Beitrag wird zusätzlich **1 Woche** auf der Startseite festgepinnt. Das Advertorial erscheint mit Werbe-Kennzeichnung. Datenanlieferung mindestens 2 Werkstage vor Schaltungsbeginn.

Umfang: Text mit max. 8.000 Zeichen inkl. Leerzeichen

Medien: ca. 2 bis 3 Bilder (72 dpi im JPG-, GIF- oder PNG-Format)

Preise: 350€ (12 Monate)
200€ (6 Monate)

Buchung nur nach Zeit (Dauer) möglich.



Unser Newsletter

bewusster-leben.de verschickt **monatlich** einen Newsletter an aktuell ca. **8.000 Abonnenten**. Der Newsletter startet mit einer Hauptmeldung. Darunter haben Sie die Möglichkeit der Anzeigenschaltung mit Verlinkung. Ihre Werbebotschaft erscheint hier auffällig im redaktionellen Teil des Newsletters. Somit erreichen Sie einen sehr exklusiven Kundenkreis.

Umfang: Text mit 250 Zeichen inkl. Leerzeichen

Medien: 1 Bild im Format 500 × 300 Pixel, (72 dpi im JPG-, GIF- oder PNG-Format)

Preise: 300€ je Newsletter

Sonderkonditionen bei Kombi-Buchung auf Anfrage.



bewusster leben



Wir sind für Sie da!



Winfried Hille | Chefredaktion

Tel.: (0761) 29 28 02 40
info@bewusster-leben.de



Birgit Engesser | Stellv. Chefredakteurin

Tel.: (0761) 29 28 03 52
marketing@bewusster-leben.de



Carolin Morio | Mediaberatung

Tel.: (0761) 29 28 03 49
morio@bewusster-leben.de